

PSICOTERAPIA Y RELIGIÓN: LA INFLUENCIA DE PAUL TILLICH EN LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL DE ROLLO MAY

LUCÍA CAROLINA FERNÁNDEZ JIMÉNEZ

IES «La Torreta», Elche (Alicante)

RESUMEN: Desde que en el S. XIX la psicología exigiera su reconocimiento como ciencia independiente, se ha ido separando progresivamente de la religión, llegando a caer en una perspectiva reduccionista que niega la dimensión espiritual del ser humano. Sin embargo, la psicoterapia existencial de Rollo May, profundamente influida por el teólogo existencialista Paul Tillich, es un ejemplo de cómo la práctica terapéutica no solo no está enfrentada a la religión, sino que incluso puede obtener de ella ciertas orientaciones de vital importancia para su quehacer.

PALABRAS CLAVE: Paul Tillich; Rollo May; psicoterapia existencial; religión; sentido de la vida; angustia.

Psychotherapy and religion:

The influence of Paul Tillich on Rollo May's existential psychotherapy

ABSTRACT: Since psychology obtained its recognition as an autonomous science in the 19th century, it has progressively gained independence from religion, to the extent of adopting a reductionist perspective that denies the spiritual dimension of the human being. Nevertheless, Rollo May's existential psychotherapy, deeply influenced by the existentialist theologian Paul Tillich, is an example of how the therapeutic practice not only is not opposed to religion, but also can take profit of some of its orientations, that are of vital importance to its task.

KEY WORDS: Paul Tillich; Rollo May; Existential psychotherapy; Religion; Meaning of life; Anguish.

INTRODUCCIÓN

El filósofo y teólogo protestante Paul Tillich llegó a Estados Unidos, procedente de Alemania, en el año 1933, donde comenzó a impartir clases en el Seminario de Unión Teológica de Nueva York. Allí conoció a Rollo May, quien acabaría convirtiéndose en uno de los padres de la psicoterapia existencial. La relación entre ambos duró ya toda la vida de Tillich y la práctica psicoterapéutica de May quedaría por siempre marcada por su influencia.

El coraje de existir, publicado por primera vez en el año 1952, es la obra de Tillich que recoge las ideas fundamentales que marcaron de forma profunda la práctica psicológica de Rollo May, aunque ya en su obra anterior a esa publicación¹, May menciona repetidas veces a su maestro y manifiesta su acuerdo con él en los puntos que pretendemos desarrollar en este artículo: la conveniencia de que la psicoterapia esté en conexión con la teología, las

¹ La primera obra de Rollo May, *The art of counselling*, es de 1939 y en ella May muestra una clarísima influencia de Paul Tillich. La obra es escrita al año siguiente de terminar sus estudios de teología.

diferencias entre la angustia normal y la angustia patológica y la pertinencia de una adecuada teoría sobre los valores como centro de la salud mental.

1. ASUMIR LA ANGUSTIA EXISTENCIAL

Para desarrollar estas ideas vamos a partir de uno de los axiomas principales en el pensamiento de ambos autores: no toda angustia presente en el hombre es patológica, por lo que no toda angustia debe ser anulada. Con ello no solo están señalando que existe un tipo de angustia connatural al ser humano, sino que ésta no puede ser abandonada más que al precio de abandonarnos a nosotros mismos y no tomar conciencia de nuestra propia existencia. La vida auténtica solo lo puede ser en la medida en que adquiere conciencia de la angustia del vivir.

Esta angustia del vivir es denominada por Tillich angustia existencial y se manifiesta de tres modos posibles dependiendo de cuál sea su objeto:

1.1. *Angustia del sino y de la muerte*

Esta es la angustia más básica, universal e ineludible. Tillich la denomina angustia óntica y se refiere a la conciencia de la finitud temporal que acompaña al ser humano. Pero en esta conciencia de finitud también podemos diferenciar dos elementos de angustia: por un lado, la angustia de la muerte, que hace referencia a la conciencia de la «pérdida del yo que implica la extinción biológica»², por otro, la angustia del sino, que se refiere a «la conciencia del ser finito de que es contingente en todo respecto, de no tener ninguna necesidad última»³. La primera, implica el saberse como ser mortal, la segunda hace referencia a ese descubrimiento de lo fortuito y accidental de la propia existencia.

1.2. *Angustia de la vaciedad y el absurdo*

Este tipo de angustia pertenece, según Tillich, al ámbito espiritual del ser humano, y hace referencia a la pérdida de un significado último, de un significado totalizador que dé sentido a todos los significados particulares que puedan aparecer en la vida de un hombre. Surge de la pérdida de un centro espiritual que pueda dar respuesta al interrogante sobre el significado de la existencia y es propio, señala Tillich, del hombre contemporáneo, quien, en su intento de comprenderse y construirse como individuo, ha olvidado su dimensión espiritual y su pertenencia a un todo universal. Desde finales de la modernidad, «el derrumbamiento del absolutismo, el desarrollo del liberalismo

² TILLICH, P. (1973). *El coraje de existir*. Barcelona: Laia, p. 45.

³ *Ibíd.*, p. 47.

y de la democracia y el nacimiento de la civilización técnica»⁴ dan como resultado el predominio de la angustia de la vaciedad.

Rollo May estará de acuerdo con Tillich en que este tipo de angustia es el propio del hombre de la sociedad contemporánea, ya que éste ha puesto en el centro de sus valores la creencia en la competencia individual como única forma de salvación y ha rechazado, por completo, la creencia de que la totalidad del proceso de la vida tenga un propósito. Esta creencia es, según May, la base de la actitud religiosa (en realidad, a lo que él llama religión es a esa actitud) y es la que el hombre *sano* debe recuperar.

1.3. *Angustia de la culpa y la condenación*

Cuando hablamos de la angustia ante la culpa nos encontramos de lleno en el ámbito de la moral. Como existencialista, Tillich parte aquí del reconocimiento de que el ser humano es libertad, y de que, como tal, debe construirse por medio de sus decisiones. Pero toda decisión implica la conciencia de elección entre varias posibilidades que se presentan como probables y que van a terminar por definir aquello que yo soy. Surge, entonces, el sentimiento de culpa ante la elección por la probabilidad de errar en la misma, y este sentimiento despierta el juez que somos cada uno de nosotros de nosotros mismos.

Una vez realizada esta tipología de la angustia, Tillich las enmarca en lo que denomina «angustia existencial» y señala que, siendo ésta intrínseca a la propia existencia, lo que debe hacer el hombre es trabajar su aceptación para, de este modo, no caer en la desesperación y poder conquistar la autoafirmación y la valentía de vivir. Como ya señalamos antes, esta idea será crucial en la psicología existencial, para la cual la ansiedad existencial debe ser encarada con miras a una existencia plena y auténtica que reconozca nuestra fragilidad y finitud. Solo quien asume la amenaza continua de la muerte y el sinsentido puede vivir sin renunciar a su propia singularidad y construir su vida de manera consciente y responsable. Para la terapia existencial, un verdadero compromiso con la vida requiere un cierto grado de angustia existencial.

Sin embargo, no toda angustia es de este género, sino que también existe lo que tanto Tillich como May denominan angustia patológica y que hace referencia a la desesperación en la que cae aquel que no ha podido hacer frente a la angustia existencial. Cuando el sujeto es incapaz de hacer frente a la angustia normal y bloquea el desarrollo de su propia existencia, cuando oculta su responsabilidad ante la vida, cuando se siente incapaz de asumir su libertad, cuando no puede encarar la finitud y al mismo tiempo encontrar un sentido, entonces, aparece la ansiedad patológica. «La neurosis es la forma de evitar la nada evitando el ser»⁵, que es lo mismo que decir que a fin de evitar la muerte (angustia existencial) se termina evitando la vida (angustia patológica). Vivir

⁴ *Ibíd.*, p. 62.

⁵ *Ibíd.*, p. 67.

plenamente significa reconocer las propias limitaciones como seres para-la-muerte, por utilizar la terminología heideggeriana, pero reconociendo, además, que es esta misma finitud la que nos recuerda que lo que hagamos con este tiempo del que disponemos es nuestra responsabilidad. En el fondo, la idea que aquí estamos manejando es la idea de la vida como proyecto personal, proyecto en el que continuamente hemos de estar decidiendo y construyéndonos con la dosis de angustia correspondiente que reporta tal ejercicio de libertad. Es este ejercicio vital consistente en vivir en primera persona, ejerciendo de autor de la misma y sin delegar nuestras decisiones a otros, el que provoca lo que acabamos de denominar la angustia existencial, pero solo será patológica cuando nos neguemos a aceptar que únicamente asumiendo este grado de angustia la vida será auténtica y real.

2. DE LA POSIBLE RELACIÓN ENTRE PSICOLOGÍA Y RELIGIÓN

Tomando en cuenta esta distinción entre angustia existencial y patológica podremos ahora analizar cuál sea la posible relación entre la psicoterapia y la religión. Partiendo de esta distinción, Tillich señala que la psicoterapia y la medicina han pretendido que toda angustia es patológica y que por ello mismo debe ser eliminada, como cualquier otra enfermedad. Con ello, se han hecho cómplices de una antropología errada. La concepción del hombre que debe estar a la base de cualquier práctica terapéutica debe ser una concepción existencial que entienda que el propio vivir lleva emparejado un cierto grado de ansiedad.

Pero no ha sido así, la psicoterapia ha patologizado toda angustia y ha rechazado cualquier intento de entenderla o de incorporarla en su haber. Sin embargo, quienes sí la han incorporado, dice Tillich, han sido los sacerdotes, encargados desde siempre de aliviar la angustia del espíritu. Por ello, lo que el filósofo alemán va a proponer es una cooperación o alianza entre la teología y la psicoterapia al tratar la angustia:

«El médico, especialmente el psicoterapeuta, puede implícitamente comunicar valor de ser y el poder asumir la angustia existencial sobre sí mismo. No se convierte en un ministro haciéndolo así, y nunca debe intentar reemplazar al ministro; pero puede ser una gran ayuda para la auto-afirmación última, cumpliendo de esta forma una función ministerial. Y a la inversa, el ministro o cualquier otro puede ser una gran ayuda médica. No se convierte en médico, y ningún ministro debería aspirar a serlo como ministro, aunque puede irradiar poder de curación para la mente y el cuerpo y ayudar a eliminar la angustia neurótica. [...]»

«La angustia patológica, una vez establecida, es objeto de curación médica. La angustia existencial es objeto de ayuda sacerdotal. Ni la función médica ni la sacerdotal están ligadas a sus representantes vocacionales: el ministro puede ser un médico y el psicoterapeuta un sacerdote, y todo ser humano puede ser ambas cosas en relación con el «prójimo». Pero las funciones no

deben ser confundidas, y los representantes de una función no deben suplantarse a los de la otra. La meta de ambos es ayudar a los hombres a alcanzar su plena auto-afirmación, a conseguir el valor de ser»⁶.

Me he permitido citar este largo párrafo por la claridad que arroja sobre el tema que deseamos analizar. Fijémonos, en primer lugar, en que Tillich delimita las funciones de la medicina y de la teología, pero no así quién sea la figura que lleve a cabo dicha función, ya que la función puede ejercerla quien tenga valía para ella. Esta idea de poner el énfasis en las características personales del «sanador» más que en la técnica utilizada, también es una característica propia de la terapia existencial, para la que es muy importante que quien acompaña al doliente en su proceso de sanación y autoafirmación sea una persona con ciertas características muy humanas y empáticas y que «esté preparado para asomarse en los dilemas existenciales más profundos»⁷. La mayoría de los terapeutas de vertiente humanista han señalado que las características que ha de tener quien quiera dedicarse a la psicoterapia deben ser, entre otras, la capacidad de cuidar, proteger, acompañar y escuchar pacientemente al doliente, pero siempre desde el respeto a su libertad, ya que es él, y solo él, quien debe descubrir su propio camino. Por eso, el terapeuta debe siempre permanecer en un segundo plano, y aunque a veces proponga estrategias para aliviar síntomas incapacitantes, debe dedicarse, sobre todo, a acompañar al paciente «a hacerse cargo de su mundo, de sí, a cambiar formas de pensar, sentir y actuar y a que se responsabilice de sí y de su proceso de personalización»⁸.

En segundo lugar, como acabamos de señalar, Tillich delimita las funciones del ámbito de la religión y la psicología y nos recuerda que, una vez que la angustia se ha tornado patológica, se requiere la intervención de un médico que sea capaz de ayudar al individuo a escapar del corsé limitante que supone su estrecha forma de enfrentarse al mundo (sirvan como ejemplo patologías como la depresión, las fobias o la anorexia), pero que mientras nos mantengamos en el ámbito de la angustia existencial es función de la religión el despertar en el doliente el adecuado enfrentamiento con la propia existencia para su sanación.

Ahora bien, la parte final de la cita señala, en tercer lugar, que el objetivo último tanto de la religión como de la psicoterapia debe ser el de ayudar a los hombres a alcanzar su plena auto-afirmación. Aquí la postura de Tillich entronca de lleno con la postura que mantendrá Rollo May a lo largo de su obra. La función de la psicoterapia no es, como algunos han creído, borrar la angustia de la existencia, sino convertirla en motor de búsqueda y crecimiento. En los siguientes párrafos nos proponemos analizar esta idea.

Esa autoafirmación de la que habla Paul Tillich es la que también denomina «coraje de ser uno mismo», al que hace referencia al título de su ensayo. Allí

⁶ *Ibíd.*, p. 77.

⁷ MARTÍNEZ ROBLES, Y. (2012). *Terapia existencial*. Volúmen I. México: Círculo de estudios en psicoterapia existencial, p. 409.

⁸ DOMÍNGUEZ, X. (2011). *Psicología de la persona*. Madrid: Palabra, p. 185.

sostiene que el existencialismo, como antropología filosófica, ha sido la máxima expresión del valor de ser uno mismo y que por ello debe ser asimilado como marco antropológico desde el que comprender la naturaleza humana. Ahora bien, el existencialismo ha entendido y explicitado ese valor de ser uno mismo, pero se ha olvidado del valor de ser como parte, afirma Tillich, y por ello hay que dar un paso más allá para encontrar una postura que integre la unicidad irreplicable que es el individuo y su pertenencia a un todo que lo abraza y lo sustenta. Solo así podrá alcanzar su plena autoafirmación y el sentido de la existencia. Esta integración y superación del polo personal y la participación en el todo se da, según el teólogo existencial, en la religión.

A diferencia de su maestro, Rollo May no está de acuerdo con que el enfrentamiento con la angustia existencial sea función de la religión, sino que, la superación de la visión pragmática y cientificista de la práctica psicoterapéutica, da cabida a que ésta se ocupe también de cuestiones existenciales y espirituales que antes eran objeto solo de la religión. Mucho más cerca de entender la psicología como el estudio del alma que como ciencia que estudia la mente y la conducta de los individuos, cuyos grandes objetivos son describir, explicar, predecir y modificar la conducta, Rollo May entiende que en el ser humano hay una dimensión espiritual que la psicología debe atender si quiere comprenderlo y justamente es en este sentido en el que la religión puede aportar algo a la función terapéutica del psicólogo.

En última instancia, la relación entre la religión y la psicoterapia estará siempre relacionada con una cuestión ya apuntada, pero aún no explicitada: la cuestión del sentido de la vida. Ya en su primera obra, May sostiene que cuanto más se acerca el hombre al ámbito de la terapia más se acerca al enfrentamiento con temas puramente teológicos y esto es así porque una de las preocupaciones básicas del hombre es la del sentido de la vida, preocupación que va unida, evidentemente a la conciencia de la muerte y a la soledad radical⁹. Cuál sea el sentido de la vida es una preocupación para la práctica psicoterapéutica y, por supuesto la religión se posiciona ante esta pregunta. Es más, May denomina actitud religiosa a una actitud básica del hombre frente a su existencia que acepta que «la totalidad del proceso de la vida tiene un propósito»¹⁰. Asimismo, afirma que la salud de la personalidad, que integra las dimensiones mentales y espirituales del individuo, requiere de un propósito de la *totalidad de la vida* además del propósito de *su* vida, ya que «uno no puede vivir en una isla de sentido rodeado de un océano de sinsentido»¹¹.

Este propósito de la totalidad es lo que Irvin Yalom, otro de los principales representantes de la psicoterapia existencial norteamericana y discípulo de May, denomina *significado cósmico*, entendido como la aceptación de que «existe un

⁹ Junto con la libertad, estos tres temas (sentido de la vida, muerte y aislamiento) son señalados por Irvin Yalom (uno de los máximos exponentes de la terapia existencial americana y discípulo de May) como las preocupaciones básicas del hombre.

¹⁰ MAY, R. (1967). *The art of counseling*. Nashville: Abingdon, p. 217.

¹¹ *Ibid.*, p. 216.

diseño previo, externo y superior al individuo»¹². Pero Yalom, a diferencia de su maestro, se encuentra en la línea atea de la Terapia existencial y entiende que el paciente no necesita encontrar ese significado cósmico para tener una vida mental saludable, aunque sí necesita encontrar un sentido a la vida para ello. Es decir, que Yalom estaría negando la afirmación anteriormente citada de May de que no es posible vivir con sentido rodeado de un sinsentido general, y se estaría situando del lado de algunas filosofías de la existencia que entienden que no hay significado en la totalidad, sino que lo único que le cabe al individuo es construir (no encontrar) su propio significado. Inventar un significado que sea capaz de otorgar una razón vital. Ahora bien, al mismo tiempo que habla de inventar, Yalom señala que no cualquier actividad es capaz por sí misma de proporcionar esa razón buscada, lo que nos pone sobre el aviso de que no es válida cualquier forma de fabricar sentidos, sino que existen ciertas actividades válidas objetivamente y que su realización es capaz de conceder el propósito que otorga plenitud a la vida. Estas actividades «son buenas, son correctas, son satisfactorias intrínsecamente hablando y no necesitan justificarse en ninguna otra motivación»¹³.

En su principal obra, *Psicoterapia existencial*, Yalom señala que entre estas actividades se encuentran:

1. El altruismo. Que consiste en «servir a otros y participar en obras de caridad»¹⁴ con el objetivo de hacer del mundo un lugar más habitable, justo y humano.
2. La consagración a una causa. Es decir, trabajar por el cumplimiento de una causa que merezca la pena, ya sea ésta la familia, el Estado o la ciencia, por citar algunas.
3. La creatividad. Señala Yalom que «el hecho de crear algo nuevo, original, bello o armonioso, constituye un poderoso antídoto contra la falta de sentido vital»¹⁵, de donde se deduce que la creación es un fin en sí mismo que no necesita justificación ni está sujeta a otros fines.
4. La solución hedonista. Entendiendo por ella el mero disfrute de los placeres sencillos de la vida, la capacidad de dejarse sorprender por el milagro de la existencia y la capacidad de valorarla en aquello que nos ofrece. Sería algo así como un vivir la vida estando abierto a la captación de aquello que se nos ofrece y ser capaz de disfrutarlo.
5. La autorrealización. Este término, clave en las escuelas psicológicas de carácter humanista, hace referencia a la creencia de que el significado de la vida proviene de la capacidad del individuo para desarrollar sus potencialidades, características intrínsecas que esconden nuestros talentos singulares como individuos. En último término, lo que la

¹² YALOM, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder, p. 506.

¹³ *Ibid.*, p. 515.

¹⁴ *Ibid.*, p. 515.

¹⁵ *Ibid.*, p. 519.

autorrealización esconde es la capacidad de convertirse en aquello que se es capaz de ser.

6. La trascendencia de uno mismo. La última de las actividades que Yalom señala como capaces de generar el sentido de la vida es lo que podríamos denominar la capacidad de olvidarnos de nosotros mismos para volcarnos en los otros o en el mundo. Esta capacidad implica de lleno nuestra habilidad y talento para amar. Cuando uno ama se olvida de sí mismo y se implica de lleno en el cuidado del objeto amado, que supera los límites personales y egocéntricos. Así, esta trascendencia puede entenderse, por ejemplo, como el deseo de cuidar de los hijos, como la aceptación del ciclo vital, pero también como la creencia en Dios. De este modo volvemos a cerrar el círculo del sentido cósmico al que antes hacíamos referencia.

Rollo May, a diferencia de la posición de su discípulo, y en la misma senda que el creador de la logoterapia Viktor Frankl, interpreta el sentido de la vida desde lo que él entiende como una perspectiva puramente religiosa, al suponer que dicho sentido proviene de la aceptación de un sentido último y totalizador que nos saca de nuestra egocentricidad y nos permite asumir nuestra participación en el logos divino del significado. Es Tillich quien explicita aún más cuál sea el modo de la experiencia religiosa que integra de manera perfecta esa unión del *ser como parte* de un todo y *ser como sí mismo* (como singularidad). Para ello distingue entre la experiencia de carácter místico (poniendo como ejemplo la filosofía de Spinoza), la experiencia del encuentro personal con Dios (recordemos, por ejemplo, la experiencia pascaliana descrita en el Memorial) y la experiencia de la fe, afirmando que solo en esta última se da una verdadera trascendencia y aceptación de ambos polos.

Si retomamos las palabras de Tillich y las comprendemos a la luz de las de May, la fe aporta al hombre el sentido de la totalidad del universo al que él pertenece como parte. Pero hemos de señalar también que para Tillich es importante comprender la fe dentro del marco de la religión protestante a la que él pertenece. El protestantismo, a diferencia del catolicismo que sitúa en el centro la acción, pone el énfasis en la fe en el perdón divino. Y es esta idea la que lleva a Tillich a sostener que la fe es la verdadera auto-afirmación, ya que, mediante la fe el individuo se acepta a sí mismo al sentirse aceptado: «El valor de ser es el valor de aceptarse como aceptado a pesar de ser inaceptable»¹⁶.

Así, la inaceptabilidad del hombre que se revelaba en la angustia existencial y que le recordaba su finitud, su contingencia, su posibilidad de error o su eterna búsqueda de sentido vital, es reconducida en la fe, la cual hace posible que, en vez de caer en la desesperación, se acepte como ser frágil y permita ser ayudado y acogido en un todo de significación mayor.

A pesar de la nada que asoma continuamente en el hombre, a pesar de experimentarse éste como ser carente, puede y debe tener el valor de autoafirmarse y la experiencia de ese valor es llamada fe por Tillich, un estado

¹⁶ TILlich, P. (1973). *El coraje de existir*. Barcelona: Laia, p. 157.

que es capaz de otorgar significado en cualquiera de las modalidades de la angustia existencial a las que antes hemos hecho referencia: en la muerte, en la culpa e incluso en el absurdo, ya que el estado de aceptar el absurdo ya es en sí mismo un acto significativo.

Pero no toda religión puede ser entendida en este sentido significativo, es decir que no toda manera de experimentar la religión otorga el sentido a la vida que estamos buscando. Rollo May dedica gran parte de su primera obra a distinguir entre la religión que fomenta el coraje de existir y la *religión neurótica*. Esta última es la que fue descrita por Freud quien la entendió como fuente de neurosis colectiva. Pero esa religión que pretende eliminar toda angustia y que surge de la cobardía ante el verdadero enfrentamiento con la existencia, no es más que una forma de huida, una estrategia para escapar de la soledad y la ansiedad. Entender así la religión es entenderla como huida de la vida y sumerge al hombre en un perpetuo estado de infantilismo que quiere apartarlo de la inseguridad y la impredecibilidad intrínseca a la propia existencia.

Para ejemplificar esta forma errónea de entender la religión, May nos propone el ejemplo de Harold K.¹⁷, un cura protestante aquejado de crisis nerviosas. May, que se convirtió en su psicoterapeuta, nos dice de él que se trataba de un hombre obsesionado por mantener el respeto de la gente de su parroquia y que, en su intento de escapar del sentimiento de culpa y fragilidad humana, convirtió su vida en un experimento de control. Quería controlarlo todo para hacerse merecedor de la seguridad y su técnica consistió en controlar todos los pequeños placeres o tentaciones de la vida: no tomaba café, no fumaba, no tomaba chocolate, no bailaba... Se dedicaba a ponerse límites y demostrar que podía controlarse. Pero estas exigencias, dice May, lejos de situarle al lado del resto de los hombres, le otorgaban una extraña sensación de superioridad que le separaba de los otros, como si hubiese traspasado una línea que le permitía estar al otro lado de la barrera, al lado de los salvados. «Su alegría surgía del triunfo sobre los otros»¹⁸, pero así su vida era lo contrario de una vida abundante, que solo puede conseguirse fomentando el vínculo con los hombres. Su religión no le ofrecía alegría de vivir, que debe ser el objetivo de la religión bien entendida, sino una sensación de tristeza y miedo solo disminuida con el control obsesivo sobre los pequeños placeres. Harold K. representa un mal uso de la religión.

Pero ese mal uso, como forma de compensar la inseguridad básica de la existencia, no solo puede ser practicado en el ámbito de la religión. May nos invita a reflexionar sobre ello y nos propone el ejemplo de la ciencia. El hombre, dice el psicoterapeuta americano, se ha agarrado a la ciencia como tabla de salvación del caos y la incertidumbre existencial, como manera de poner orden y dominar a la vida, buscando siempre poder predecir y controlar: «El individuo temeroso y superado por la impredecibilidad de la vida a menudo

¹⁷ En su obra *The art of counselling*. Capítulo X.

¹⁸ MAY, R. (1967). *The art of counseling*. Nashville: Abingdon, p. 211.

huye al laboratorio científico y allí alcanza un cierto dominio sobre las fuerzas de la vida y se siente protegido»¹⁹. Con la ciencia el hombre siente la seguridad de lo que está controlado y responde a leyes regulares. Esta seguridad que comenzó a sentir plenamente el hombre moderno y que se ejemplifica en la máxima positivista «conocer para prever», llegará a su culmen en nuestros días en movimientos como el trashumanismo, para el cual, la ciencia y la tecnología no solamente nos ayudarán a paliar el sufrimiento, sino que nos darán el suficiente dominio sobre la vida como para acabar con las limitaciones biológicas y vencer al envejecimiento y la muerte²⁰.

Quede claro, pues, que este mal uso de la religión es un abuso de la misma, pero el verdadero sentido religioso nada tiene que ver con esto, sino que es una afirmación de la vida. La religión dice sí a la vida, afirma Rollo May, y con ello se sitúa en las antípodas de la interpretación niezscheana de la misma, esa interpretación que tacha a la religión de castrante y manipuladora por intentar coartar todos los placeres de la existencia.

Sin embargo, para May, no toda religión puede ser así entendida. Hay una religión que debilita al hombre, pero hay otra que lo fortalece y esa sí es fuente de salud mental. La religión que sostiene que hay una inteligencia, un propósito y una ley moral en el universo es dadora de sentido, pero este sentido solo puede surgir de un primer enfrentamiento con la finitud y la soledad. La verdadera creencia religiosa, la creencia en un Dios dador de sentido solo puede aparecer cuando «se es capaz de no pedir que le cuiden a uno, cuando se tiene el coraje de permanecer solo»²¹. Y esto es así porque la verdadera religión es amor y el amor solo puede darse en su plenitud cuando es independiente de lo que uno vaya a obtener a cambio. Así, si nos lanzamos a la religión solo como forma de obtener el cuidado y la protección que nos falta, el sentido amoroso de la experiencia religiosa se torna utilitarista y deja de ser ella misma. Pero cuando uno llega a la religión libre de intereses y capaz de confiar en sí mismo, en los otros y en el universo, la religión adquiere su poder curativo. Aparece la verdadera fe.

Esta es la fe de la que nos habla Tillich, esa fe en la que el hombre se encuentra siendo aceptado y arropado dentro de un todo significador que le permite admitir sus limitaciones y le capacita para sobrellevar la angustia existencial e insertarla dentro de su propio ser. La fe le permite al hombre obtener el coraje necesario para abrazar su propia vida y responsabilizarse de ella. Solo quien asume la ansiedad de vivir tiene la capacidad de crecer, porque la angustia existencial aparece cuando el hombre se está haciendo cargo del dilema de la existencia. Así llama Rollo May a la naturaleza trágica que entraña en sí la existencia humana, una naturaleza dual que incluye en sí «polaridades

¹⁹ *Ibíd.*, 212.

²⁰ Véase DIÉGUEZ, A. (2017). *Tranhumanismo: la búsqueda tecnológica del mejoramiento humano*, Barcelona: Herder.

²¹ MAY, R. (1967). *The art of counseling*, Nashville: Abingdon, p. 162.

y paradojas ineludiblemente humanas»²². Entre estas polaridades May pone especial énfasis en la polaridad entre el destino (el componente de necesidad que hay en la vida de cualquier individuo) y la libertad (el componente de elección irrenunciable que acompaña a toda existencia), pero también podríamos entenderlo en otros dilemas: el representado por Pascal como diferencia entre espíritu de geometría y de fineza, el nietzscheano entre el elemento apolíneo y el dionisiaco de toda existencia o el unamuniano entre razón y corazón, por poner algunos ejemplos.

Esta es otra de las ideas centrales de la obra de Rollo May y de toda psicoterapia existencial: reconocer la complejidad y las polaridades del hombre. Solo comprendiendo el dilema humano y sus tensiones podremos comprender al hombre sin simplificarlo, solo comprendiendo esa esencia trágica podremos ayudarlo, y el terapeuta tiene que tener en cuenta esto para no reducirlo a otro objeto de estudio más y para no caer en la tentación de intentar analizarlo antes que comprenderlo:

«Ninguno de nosotros sabe si alguna vez podremos hacer de la disciplina psicológica una «ciencia de los seres humanos». Pero si enfrentamos el dilema del hombre, al menos estaremos ocupándonos de seres humanos y no de criaturas truncadas y absurdas reducidas a partes aisladas y sin centro alguno, partes que podemos poner a prueba ya que se ajustan a nuestras máquinas. Claro que esto, supone renunciar a nuestra propia necesidad, de poder y poner en claro nuestra necesidad de control. Sólo entonces podremos albergar alguna esperanza de que nuestra obra perdure»²³.

En su intento de convertirse y adquirir el estatus de ciencia, objetivo que desde la modernidad ha alcanzado cualquier esfera de la vida, la psicología se ha ido separando progresivamente de la religión y ha eliminado cualquier carácter espiritual del ser humano, al tiempo que lo ha ido convirtiendo en una máquina a la que poder arreglar cuando aparece el más mínimo reflejo de ansiedad o angustia, síntomas claros de que algo no va bien. Pero, como venimos diciendo, la angustia no es un síntoma de que algo no va bien, sino que es un reflejo de la propia naturaleza humana: contradictoria y laberíntica. Sólo quien comprenda y acepte la angustia de la existencia estará tratando con el verdadero ser humano.

Para la Psicología existencial el hombre no puede ser reducido a objeto de estudio, del mismo modo que no puede ser eliminada su angustia sino a riesgo de anular su humanidad. Porque vivir es arriesgarse, y arriesgarse produce ansiedad, pero no hacerlo significa perderse a sí mismo, dice May citando a Kierkegaard. La ansiedad viene provocada por la misma búsqueda de significación y por las distintas crisis de crecimiento por las que el hombre pasa a lo largo de su vida, crisis en las que los valores, las creencias o las seguridades que nos sostenían en un momento deben ser cambiadas o superadas por otras.

²² MAY, R. (2000). *El dilema del hombre*. Barcelona: Gedisa, p. 9.

²³ *Ibid.*, p.14.

Estas crisis de crecimiento, por seguir con la terminología de May, pueden ser muy variadas según las circunstancias vividas por cada individuo, pero también hay algunos momentos vitales que suponen un cambio significativo en cualquier individuo y que requieren una recolocación de nuestros valores y una búsqueda interior, como podrían ser tomar la decisión de nuestra vocación, la decisión de tener un hijo o el enfrentamiento con la enfermedad propia o ajena. En cualquiera de estos momentos se produce en el individuo una ampliación de la conciencia y se requiere del valor de indagar en el propio ser. Pero ello va unido a una sensación de ansiedad que surge por el miedo a crecer, a construirnos, a tomar decisiones o a enfrentarnos con la finitud, por enfrentarnos, al fin y al cabo, con nuestra humanidad. Por ello el ser humano ha intentado, a lo largo de los años, escapar de esa ansiedad de mil y una formas: desde el divertimento del que habla Pascal en sus *Pensamientos*, hasta la caída en el «se» que nos describe Heidegger en *Ser y tiempo*, por citar algunas.

Se comprende, pues, por qué algunos han entendido que la religión no es más que otra forma de fuga y distracción, pero lo que aquí venimos sosteniendo es que esa forma de entenderla es una forma neurótica y falaz. Porque la verdadera fe no es pragmática, sino que nos libera del ansia de alcanzar la salvación justo porque nos libera de nuestra egocentricidad. El individuo religioso, dice May, deja de pensar en sí mismo de forma obsesiva y por ello mismo se hace cargo de la responsabilidad que tiene de vivir de forma adecuada en el todo del que forma parte. Esa forma adecuada de vivir supone la aceptación de unos valores objetivos y totalizadores, aceptación que asienta las bases de una vida sana²⁴:

«La libertad, la responsabilidad, el coraje, el amor y la integridad interior son cualidades ideales que nunca nadie realizó a la perfección, pero que constituyen objetivos psicológicos que le dan sentido a nuestro movimiento hacia la integración»²⁵.

Solo aquel para quien sus valores sean más fuertes que las amenazas a la vida (la contingencia, la enfermedad, el error, la conciencia de la muerte, etc.), podrá hacer frente a la ansiedad normal.

3. LA ACTITUD RELIGIOSA

La religión, tal como es entendida en la obra de Rollo May, nada tiene que ver con lo que el psicólogo William James entiende como religión institucional²⁶,

²⁴ Utilizamos aquí el concepto de sano no en oposición al concepto de enfermedad, sino al concepto de sinsentido. Estos valores objetivos son la base para no caer en la ansiedad neurótica o patológica.

²⁵ MAY, R. (1985). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central, p. 219.

²⁶ En su conocida obra *Las variaciones de la experiencia religiosa* dice que la religión institucional se caracteriza porque sus elementos son el culto, el sacrificio, los rituales y la organización eclesial.

sino con lo que él denomina religión personal, que hace referencia a la experiencia humana que incluye «los sentimientos, los actos y las experiencias de los hombres particulares en soledad, en la medida en que se ejercitan en mantener una relación con lo que denominan divinidad»²⁷.

Lo que venimos sosteniendo es que May apoya la idea de que esta religión personal o actitud religiosa es valiosa como sistema terapéutico, y que lo es por las razones que se desarrollan a continuación:

1. Porque es vivida como creencia que encuentra un sentido y un propósito al universo, y encontrar un sentido es de suyo terapéutico. Esta creencia proporciona al hombre la capacidad de confiar más allá de sus debilidades y limitaciones, curándolo del miedo a vivir. May señala que el neurótico siente el mundo como enemigo y que si fuese capaz de confiar en un sentido último podría escapar del miedo que le paraliza y encontrar el coraje que necesita para vivir.

En esta misma línea, Viktor Frankl, el padre de la logoterapia y el gran teórico del sentido de la vida, afirma que este sentido existe siempre, aunque el hombre no lo encuentre y que por ello la práctica terapéutica tiene como objetivo último ayudar al hombre a encontrar (no a inventar) el sentido de la vida, un sentido que puede revestirse de diferentes formas a lo largo de la vida de un individuo, pero que nunca deja de existir. «Ningún psiquiatra, ningún psicoterapeuta —incluidos los logoterapeutas— pueden decir a un enfermo cuál es el sentido, pero sí puede decirle muy bien que la vida tiene un sentido, y más aún: que lo conserva bajo todas las condiciones y circunstancias, gracias a la posibilidad de descubrir un sentido también en el sufrimiento»²⁸.

2. Porque toda actitud religiosa se relaciona profundamente con el amor, el cuidado y el compromiso. No hay vivencia y actitud religiosa si no es desde el amor. Es el amor el pilar fundamental de las distintas religiones, lo mismo que lo es de la salud y el bienestar mental. La experiencia amorosa se convierte en la obra de Rollo May, al igual que en la obra de otros psicólogos humanistas, en el núcleo necesario de toda auténtica curación, ya que mediante el amor el hombre se afirma y afirma al otro, acepta (al otro o al universo) y se siente aceptado, cuida y se siente merecedor de cuidado. Quien ama y se ama tiene cuidado de los otros y de sí mismo y así, vive su vida con la responsabilidad y el esmero de lo que merece la pena. Sin embargo, un fracaso en la dimensión comunitaria y amorosa es una patologización de la propia vida.

Tal es la importancia que otorga May al amor como fuente de sanación, que dedica gran parte de una de sus obras a señalar cómo el ser humano, a finales del siglo XX, está perdiendo la capacidad de amar y con ello se encuentra perdido en un caos de sinsentido que le lleva a acudir en masa

²⁷ JAMES, W. (1999). *Las variaciones de la experiencia religiosa*. Barcelona: Península, p. 34.

²⁸ FRANKL, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder, p. 33.

a todo tipo de terapias. Junto con su capacidad de amar está perdiéndose a sí mismo. La obra en cuestión es *Amor y voluntad en psicoterapia* y en ella señala la deshumanización del hombre contemporáneo, al mismo tiempo que la necesidad del amor como motor vital que arranque al hombre actual de la apatía en la que está inmerso.

3. Porque **abre la subjetividad a la trascendencia**. Para Rollo May la verdadera actitud religiosa posibilita escapar de la egocentricidad que aísla al hombre de los otros y le arrastra al aislamiento. Aceptar la trascendencia confiando en un sentido último y en comunión con los otros pasa por coger las riendas de la propia vida y asumir la libertad y la responsabilidad del vivir. En este sentido, la eternidad pasa a ser entendida como «una manera de relacionarse con la vida y no como una sucesión de mañanas»²⁹, manera que consiste en enfrentar la vida con coraje y de forma constructiva, en aceptar la finitud, en comprometerse con los otros y con el mundo del que formamos parte.
4. Porque la actitud religiosa tiene la convicción de que **existen valores objetivos** en la existencia humana por los que merece la pena vivir y morir. Mientras que la carencia de valores en las que se sumerge el hombre le lleva a naufragar en el nihilismo y en la apatía, la creencia en unos valores dadores de sentido reporta al ser humano el impulso necesario para construir un mundo que merezca la pena ser habitado. La religión así entendida es una especie de «madurez emocional y ética»³⁰ que acepta un orden de valores que lo trascienden y que se adecua a vivir según ellos. Lejos del relativismo moral, la actitud religiosa propugna un objetivismo axiológico y entiende que el sujeto debe reconocer estos valores para vivir una vida digna, porque «no todo vale en el camino de ser personas: el consumo de drogas es destructivo y la fidelidad al amigo es constructiva; la mentira es degradante y el respeto mutuo resulta personalizante; la codicia daña a la persona y la generosidad le libera y engrandece; la ira empobrece y el perdón plenifica»³¹.

En este sentido, la psicología de Rollo May también es una invitación al reconocimiento de estos valores. El encuentro con ellos aportará al individuo el bienestar mental y espiritual propio del sujeto «sano».

CONCLUSIÓN

Como hemos visto, la primera obra que Rollo May publica, *The art of counseling*, está repleta de referencias explícitas a Dios y a la religión, sin embargo, esto no es así en el resto de su obra. A partir de esa primera publicación

²⁹ MAY, R. (1985). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central, p. 214.

³⁰ *Ibid.*, p. 201.

³¹ DOMÍNGUEZ, X. (2011). *Psicología de la persona*. Madrid: Palabra, p. 77.

las referencias religiosas siguen teniendo mucha fuerza, pero de un modo más difuso e intimista, quizá más en la forma de experiencia del sentido último de la vida y de una forma determinada de vivir que exige compromiso y apertura a la humanidad.

De lo que no cabe duda es de que toda su obra se encuentra llena de innumerables referencias a personalidades importantes dentro del ámbito de la filosofía cristiana: San Agustín, Blaise Pascal, Soren Kierkegaard, Paul Tillich o Gabriel Marcel por citar solo algunos. Todos ellos autores de filosofía desgarrada que tienen en cuenta la naturaleza paradójica del hombre, su pequeñez y su grandeza, su inmanencia y su capacidad de trascendencia, su finitud y su pertenencia a una divinidad mayor que lo abarca, y tienen en cuenta también que de esta naturaleza desgarrada y trágica del hombre parte su angustia existencial, que es la que nos recuerda que estamos enfrentando la vida adecuadamente y no que estamos anestesiados. La angustia existencial es un síntoma de una vida vivida cara a cara. «Eliminando lo incómodo, lo doloroso, lo cansado, la culpabilidad, la pena, lo que se ha eliminado es la vida personal, la alegría. Se ha perdido la pista del camino de la plenitud»³².

Por otro lado, cuando Rollo May asume una perspectiva religiosa en el sentido amplio en el que lo venimos haciendo, lo hace también como crítica a la perspectiva chata y reduccionista de la psicología positivista. La concepción psicológica de May es una concepción profundamente crítica con lo que él mismo denomina la obsesión científicista, obsesión que, en el marco de la psicología incurre en el error de caer en un reduccionismo humano que convierte al paciente en un ser unidimensional. Este reduccionismo físico se ha olvidado de los fenómenos espirituales que comporta la humanidad, por lo que urge volver a una antropología que contemple dichos fenómenos. Dado que el objeto de estudio de la psicología «es la persona, un ser limítrofe, esto es, corporal, psíquico y espiritual, no basta su abordaje desde la mera ciencia empírica. Los métodos de las ciencias empíricas solo comprenden lo cuantitativo de la persona, pero no lo cualitativo»³³. Si conseguimos devolver su dignidad a la dimensión espiritual del paciente, no entenderemos que la función del psicólogo sea la de curar al organismo estropeado, sino la de comprender sus dudas, miedos y dificultades vitales y ayudarlo a enfrentarlos en aras de una existencia plena. Tampoco será función de la psicoterapia ayudar al individuo a adaptarse o a alcanzar la felicidad, sino ayudarlo a escapar de los «modos inadecuados de vivir como persona»³⁴ que son los que proporcionan «falsos caminos de crecimiento y maduración»³⁵. A todo ello puede contribuir una actitud religiosa adecuada, proporcionando los valores y el sentido necesario para vivir.

Rollo May, quien se considera a sí mismo un fiel creyente, no cree, sin embargo, que la verdadera religión deba demostrar la existencia de Dios, sino

³² *Ibid.*, p. 89.

³³ *Ibid.*, p. 35.

³⁴ *Ibid.*, p. 271.

³⁵ *Ibid.*, p. 271.

que, al contrario, afirma estar de acuerdo con el que fue su maestro al afirmar: «Paul Tillich destaca que argumentar a favor de la existencia de Dios implica tanto ateísmo como esgrimir argumentos en contra de ella»³⁶. La actitud religiosa no se muestra en ocuparse de demostrar la existencia de Dios, sino en la orientación total de la propia vida, una orientación basada en el sentido, el amor y el compromiso con uno mismo y con los demás.

BIBLIOGRAFÍA

- Diéguez, A. (2017). *Transhumanismo: la búsqueda tecnológica del mejoramiento humano*. Barcelona: Herder.
- Domínguez, X. M. (2011). *Psicología de la persona*. Madrid: Palabra.
- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.
- James, W. (1999). *Las variaciones de la experiencia religiosa*. Barcelona: Península.
- Martínez Robles, Y. A. (2012). *Terapia existencial*. Volúmen I. México: Círculo de estudios en psicoterapia existencial.
- May, R. (1967). *The art of counseling*. Nashville: Abingdon.
- May, R. (1985). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central.
- May, R. (1985). *Amor y voluntad en psicoterapia*. Barcelona: Gedisa.
- May, R. (2000). *El dilema del hombre*. Barcelona: Gedisa.
- Tillich, P. (1973). *El coraje de existir*. Barcelona: Laia.
- Yalom, I. D. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.

IES La Torreta, Elche
lcaro74@hotmail.com

LUCÍA CAROLINA FERNÁNDEZ JIMÉNEZ

[Artículo aprobado para publicar en enero de 2019]

³⁶ MAY, R. (1985). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central, p. 168.